



LC RON-HILL BERLIN e.V.

www.ron-hill.de

Unsere Kontonummer:

2.Konto (für Startgelder):

Postbank, BLZ:100 100 10

Postbank

Kontonummer: 6365 73 101

345 31 106

Kolumne

Liebe RON-HILL'er,

Liebe Sonne scheine..., sehnlichst warten wir auf die wärmende Frühlingssonne, die aber noch mit den Spätfolgen des Winters zu kämpfen hat. Der April weiß sowieso nicht was er will. Aber trotz allem hat die Laufseason begonnen. Traditionsreiche Läufe wie der Kyffhäuser Berglauf, Rennsteiglauf oder auch der landschaftlich schöne und sehr gut organisierte Liepnitzseelauf stehen an. Ich hoffe, das die RON-HILL'er verletzungsfrei über den Winter gekommen sind und wünsche viel Erfolg bei den anstehenden Läufen.

Euer Micha


Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde vom LC RON-HILL!!!

Ich möchte mich auf diesem Weg für die vielen guten Wünsche, die mir postalisch und persönlich zum Erreichen des 75.sten Lebensjahres zugegangen sind, bei Euch recht herzlich bedanken. Ich freue mich und bin auch etwas stolz, solch einem traditionsreichen Laufverein anzugehören. So wie Ihr mir wünsche ich allen Gesundheit, Erfolge und Freude im weiteren Leben und in unserem Verein. Lasst uns auch weiterhin freundlich, rücksichts- und achtungsvoll miteinander unserem Hobby frönen. Das wünsche ich uns für die Zukunft.
Euer Erhard Bader

Das Allerneueste:

- Im nächsten Jahr (15.-23.08.09) finden im **Berliner Olympiastadion** die **Leichtathletik-Weltmeisterschaften** statt und der Leichtathletikverband bietet bei Vereinsbestellungen von mindestens 10 Karten einen Rabatt von 13% an. Wer Interesse daran hat, kann sich **bitte bis 10.05.08 bei Ilka Gomoll** (Tel.030/ 516 916 52 oder IGomoll@aol.com) melden. Die Karten gibt es in 4 Kategorien: 30,-/ 45,-/ 75,-/ 135,-Euro. Auch Dauerkarten für den gesamten Zeitraum möglich: zwischen 350,-Euro und 530,- Euro und für 960,- (Ziellinie).

- Der erste **Skatabend des Jahres 2008** fand am 20.03.08 mit 11 Skatfreunden unseres Vereins statt. Nach der Winterpause ging es nun um Punkte in der neuen Serie. Mit herausragenden 1240 Punkten konnte Wolfgang Oesterreich diese erste Runde mit großem Vorsprung für sich entscheiden. Doppelsieg der beiden Wolfgangs..., Zweiter Wolfgang Voigtländer mit 893 Punkten, vor Hans-Joachim Vogel 792P., 4.Peter Rymarowicz 650P., 5.Knuth Triebe 636P., 6.Sylvia Kegel 463P., 7.Horst Kastanowicz 457P., 8.Steffen Lüder 435P., 9.Dennis Knychala 261P., 10.Dirk Pätzig 137P. und 11.Andreas Schramm -63Punkte. Nun können unsere Skatfreunde ihre Punkte bei den fünf verbliebenen Spieltagen des Jahres aufbessern, zunächst am 29.05. und 11.06.08. Natürlich hoffen wir auch weiterhin auf viele Teilnehmer bei unseren Vereinstreffs am 24.04.15.05., 29.05. und 19.06.08 jeweils um 18 Uhr in unserem Vereinslokal „Zur Laube“ an der Oderbruchkippe. Geht mal in euch!!! Wer war schon lange nicht mehr da und könnte mal wieder vorbei kommen???

- 
- Herzlichen Dank unseren 37 anwesenden Mitgliedern bei der diesjährigen **Jahreshauptversammlung** am 12.03.08. Im Schnelldurchlauf in nur 40 Minuten hatte der Vorstand alle Punkte abgearbeitet und ohne Gegenstimmen wurde über den neuen bzw. alten Jahresbetrag abgestimmt. Da auch sonst fast nur positives über die Arbeit des letzten Jahres berichtet wurde, gab es auch keine Beanstandungen, sondern nur Lob. So können wir unseren Mitgliedern weiterhin einen konstanten Mitgliedsbeitrag anbieten, diesen bitten wir möglichst von allen Mitgliedern pünktlich bis **zum 30.04.08** auf unser erstes Vereinskonto (siehe oben links, 1.Seite) zu überweisen. **Das sind 32,-Euro für Mitglieder und ermäßigt für Rentner, Studenten und Arbeitslose 16,-Euro.** Herzlich bedanken möchten wir uns bei unseren zahlreichen Sponsoren für die Unterstützung im letzten Jahr und bei Michael Kegel für die Organisation des Raumes im Gebäude der WBG Humboldt Universität.
 - Herzlichen Dank für Kartengrüße von Christine Sittek und Uwe Mohr vom Winterurlaub in Seefeld (Tirol). Ebenso von Bernfried und Iris Krüger sowie von Eike Tank vom Tokyo-Marathon (2/08). Dort starteten 35000 Läufer, Eike und Bernfried erreichten das Ziel auf den einmalig breiten Straßen in 5:44h bzw. 4:59h. Hier kam aber erschwerend hinzu, dass die Läufer über eine Stunde im Startblock stehen mussten, bevor es endlich losging. Unsere Weltenbummler Iris und Bernfried waren Ende März schon wieder bei einem Laufurlaub unterwegs, diesmal erreichten uns Grüße aus Monaco vom dortigen Marathon, den sie mit ca. 1100 Läufern auf einer welligen Strecke in 4:55:41h absolvierten.

- Für unseren **SEZ-Lauf** am 25.05.08 haben wir nun erst einmal genug Helfer zusammen. **Wer noch laufen möchte und keine Nachmeldegebühr zahlen will, sollte sich bis zum 23.05.08 bei Ilka Gomoll voranmelden.** Bei Meldung vor Ort wird die übliche Nachmeldegebühr auch für Mitglieder unseres Vereins fällig. **Außerdem möchten wir bei unserem Lauf wieder einen Kuchenbasar anbieten, weil dieser in den letzten Jahren immer gut ankam. Wir bitten alle Mitglieder, die uns hierbei unterstützen möchten und einen Kuchen mitbringen wollen, dies vorher ebenso bei Ilka Gomoll bis zum 20.05.08 anzumelden, damit wir in etwa wissen, wie viele Kuchen es werden.**
- Hiermit möchte ich nochmal alle Mitglieder auf die **korrekte Schreibweise** (laut Satzung) unseres Vereins hinweisen, ihr erspart uns dabei viel lästiges Suchen nach euren Teilnahmen bei großen Läufen. Sie lautet: **LC RON-HILL Berlin!!!** Herzlichen Dank!!!
- Am Pfingstsonntag, dem 10.05.08 findet in Berlin der **Catania-Benefizlauf** über maximal 10km statt. Mit seiner Teilnahme spendet man mit Zuschuss des Schirmherrn der Veranstaltung CT-Arzneimittel zu Gunsten von traumatisierten Opfern von Gewalt. Der Start für 5 und 10km ist um 19:45 Uhr und die Startgebühr kostet 15,-Euro, gemeldet werden kann bis 07.05.08. (allerdings durch mich nur bis 29.04.08). Es gibt einen Rabatt von 10%, wenn mindestens 4 Läufer/-innen eines Vereins angemeldet werden. Vorteil: jede Gruppe oder Verein, der mindestens 20 Teilnehmer anmeldet, hat die Chance einen Zuschuss für die eigene „Kaffeekasse“ zu erhalten (für die sieben besten Vereine mit den meisten Teilnehmern 1000,- bis 100,-Euro). Weitere Infos: www.catania-benefizlaeufer.de oder 030/ 85 000 222. Start und Ziel befindet sich in der Nähe des Brandenburger Tors/ Ebertstraße. Also wer hat Interesse von unseren RON-HILL'ern??? Dann bitte bei mir melden bis 28.04.08!!!
- **Wochenend-Laufseminar** – Am 14./ 15.06.08 findet mit dem Deutschen Seniorenmeister und Personal-Trainer Ralf Harzbecker ein Laufseminar im Berliner Hotel Müggelsee statt. Thema: Grundlagen für gesundes Lauftraining in Theorie und Praxis, Kosten: 80,- inklusive Mittagessen! Wer dort teilnehmen möchte: Tel.030/ 658 820!!!

Vereinsnachrichten:

- **Der Teufelssteinlauf** – was ist das? Der extrem harte Berglauf in Gehren (südlich von Luckau) fand nun schon zum 19. Mal bei diesmal kühlen 2°C statt. Auch mit den Auswirkungen des Sturms „Emma“ hatten die Läufer noch zu kämpfen, aber dann hatte die Sonne doch noch ein Erbarmen und kam pünktlich zum Start zum Vorschein. Erstmals waren auch Läufer unseres Vereins am Start, Stefan Lippold belegte auf der 21,9km-Strecke hinter dem Sieger Thomas Mannig (1:26:41h) einen starken 2. Platz in guten 1:31:15h. Sogar einen Sieg für unseren Verein erkämpfte Uwe Mohr auf den kürzeren 14,6km, er siegte souverän in starken 1:01:58h.
- Nette Geste beim **Crosslauf „Rund um die Kaulsdorfer Seen“** am 8. März: zum Internationalen Frauentag bekam vom gastgebenden Kaulsdorfer OLV nicht nur jede Starterin eine Rose überreicht, sondern auch die ihre Partner begleitenden Frauen und Freundinnen. Auf der Laufstrecke manche Überraschung: der Haussee war erneut über die Ufer getreten und sorgte für nasse Füße, Wildschweine hatten ihr Werk verrichtet und die letzten Kilometer waren recht rutschig. Eben ein Crosslauf. Der Tagessieg über 12,5 km ging wie schon im Herbst 2007 an Daniel Göhring von der Humboldt-Universität Berlin (48:55 Min.), der sich gegen 49 Konkurrenten durchsetzen konnte. Schnellste Frau Daniela Thiel (61:54 Min./SV IHW Alex 78 Berlin). Über 6 km dominierten Adrienne Reddersen (31:00 Min.) und Christoph Müller (23:15 Min.), beide vom SV Berlin-Buch. Von unserem Verein waren Wolfgang Drechsel, Martin Engler und Helge Ziems, die hier keine Unbekannten sind, am Start. Wolfgang siegte in der AK 60 über 12,5 km in guten 1:04:36 Std. vor Martin in 1:08:24 Std. Helge wurde ebenfalls in der AK 60, aber über 6 km in 37:49 Min., Dritter von insgesamt 33 Läufern. Herzliche Glückwünsche!!!
- Rund 400 Läufer trafen sich am 9.3.08, um beim **Senziger Heidelauf** bei herrlichem Sonnenschein die verschiedenen Laufstrecken zu bewältigen. Hajo Schulze und Dana Wolf nahmen sich vor, unter 40 bzw. unter 50 min zu laufen. Hajo lieferte sich während des Rennens ein hartes Duell mit einem Konkurrenten seiner Altersklasse, das er durch einen starken Endspurt mit 12 sec Vorsprung in 39:16 min gewinnen konnte. Danas Motivation war außer der Sonne ihr Ehemann Sascha, der sie wie immer bei Wettkämpfen begleitete. Auch sie konnte im Endspurt die Vierte ihrer Altersklasse auf Distanz halten und wurde mit einer Platzierung auf dem Treppchen belohnt. Sylvia Kegel konnte in 42:34 min ihre AK W45 gewinnen. Das gute Ergebnis der kleinen Ron-Hill-Fraktion rundete Stefan Lippold mit seinem 2. Platz über 25 km in 1:45:08h ab.

- Beim **1. Lauf des Berliner Läufercups im Britzer Garten**, der schon zum 19. Mal über 10km stattfand, gingen mit 368 Läufern sogar ein paar mehr Starter als im letzten Jahr auf die etwas zu kurze Runde. Wie auch im letzten Jahr, hatte Dirk Pätzig leichte Probleme in seinem ersten Wettkampf des Berlin-Cups des neuen Jahres und musste seinen Konkurrenten Ciro Cinieri wie im Vorjahr knapp den Vortritt lassen, er belegte in 37:57min. den 27. Platz (2.M50) Einen guten Einstand ins neue Laufjahr hatte hier Tom Griepentrog, der in 38:15min. den 35. Platz belegte und nur knapp das Podest seiner Altersklasse verpasste. Auch Lutz Bester konnte sich freuen, in für ihn schnellen 42:58min. belegte er den 5. Platz der M55, er möchte nach einigen Jahren der Wettkampf-Abstinenz in diesem Jahr erstmals am Berlin-Cup teilnehmen. Aber auch Helge Ziems konnte sich freuen, die 10km in anspruchsvollen 1:00:28 absolviert zu haben. Leider gibt es nun bei diesem Lauf keine Urkunden mehr für jeden Läufer, nun bekommen diese nur noch die Sieger!!!
- Schon seit einigen Jahren nehmen Ilka Gomoll und Peter Rymarowicz am traditionsreichen **Celler Wasa Lauf** teil. In diesem Jahr wurden sie begleitet von Anja Sander, Sylvia Jacobs, Christine Sitek und Mohr, die alle gemeinsam mit dem Zug zum stimmungsvollen Wochenendausflug aufbrachen. Natürlich wurde wieder im „Traditions“-Hotel Brauner Hirsch übernachtet, wo besonders das Frühstücksbuffet am Laufmorgen wie immer sehr lecker war und der Auftakt eines erfolgreichen Lauftages darstellen sollte. Da die Startzeit erst mittags war, konnte man sich das leckere Essen auch schmecken lassen. Die meisten Läufer starteten über 10km, da gingen auf der abwechslungsreichen, aber auch kurvenreichen Runde 1800 Läufer an den Start. Mit dabei auch unser schnellster, Uwe, der in schnellen 39:38min. den 78. Platz (5.M50) belegte. Sehr gefreut haben wir uns aber über die Leistung von Anja, die sich nach gutem Wintertraining auf die für sie sehr lange Strecke wagte und diese erstaunlich locker und mit starkem Endspurt in 1:00:34h meisterte. Danach gingen die 470 Läufer der 15km-Strecke auf ihre Runden, und Sylvia lief trotz einer hartnäckigen Erkältung gleichmäßige Runden und konnte sich im Ziel über den 2. Platz bei den Frauen in schnellen 61 Minuten freuen, nun ging's zur Siegerehrung auf dem Marktplatz und die kleinen Preise der Tombola vom Vortag (Wasa Knäckebrötchen, Nudeln...) hatten genug Platz in der gewonnenen Sporttasche von Sylvia. Aber auch Peter war zufrieden, nach überstandener Grippe erzielte er gute 1:04:18h und den 64. Platz der Gesamtwertung. Nun konnten wir nach einem leckeren Essen, gestärkt den Heimweg nach Berlin antreten, es wurde eine lustige Zugfahrt und war ein Wochenende, welches sich wirklich lohnte!!!

- Beim **15.Lauf durch die Bucksche Schweiz** am 15.03.08 gingen über 30km 206 Läufer an den Start, hier belegte unser Mitglied Tom Griepentrog in 2:08:32h einen guten 14.Platz und konnte sich über den 2.Platz der M45 freuen.
- Beim **4.Fielmann Natur Marathon** in Liebenwerder starteten 97 Läufer, unter ihnen auch Christian Karbe, der einen vorbereitenden Lauf für die 100km in Kienbaum bestritt und mit 3:25:22h ein gutes Ergebnis erzielte (11.Platz/ 4.M30). Den $\frac{3}{4}$ -Marathon bestritten 63 Läufer, unter ihnen auch Peter Schmidt, der nach 3:41:47h das Ziel erreichte. Die beliebten 21,1km absolvierten 146 Läufer, auch darunter wieder ein Läufer unseres Vereins. Robert Pottkämper belegte in 1:58:24h den 85.Platz und konnte in seiner neuen Altersklasse M60 den 4.Platz belegen. Wie auf allen anderen Strecken, war unser Verein auch über 10,5km vertreten, hier belegte Ralf Rose den 56.Platz in guten 56:50min., damit verpasste er das Podest seiner AK nur knapp (4.M50). Herzliche Glückwünsche!!!
- Der schon **27.Löwenberger Lankelauf** fand mit leider nur 20 Teilnehmern über 21,1km statt. Hinter dem Sieger Olaf Böttge (1:29:41h) belegte unser Mitglied Silvio Gadow den 16.Platz in 2:08:20h und konnte in seiner AK M40 den Sieg heraus laufen!!! Herzliche Glückwünsche!!!
- Der **19.Lauf der Sympathie von Falkensee nach Spandau** mit den dort integrierten Berlin-Brandenburgischen Meisterschaften über 10km fand am 16.03.08 bei leichtem Regen mit 1500 Läufern/-innen statt. Auch aus unserem Verein ließen es sich sieben Läufer nicht nehmen, daran teilzunehmen. Schnellster war hier Dirk Pätzig, der nach guten 37:52min. das Ziel in der Spandauer Innenstadt erreichte. Auch Olaf Kretschmer bewies seine momentan gute Form mit einer Zeit unter 40min., er belegte den 125.Platz in 39:35min. Bei den Frauen belegte Katharina Kiele, für den PSB 24 startend, einen hervorragenden 34.Platz und konnte sich über die neue persönliche Bestzeit von starken 42:47min. freuen. Aber auch Katja Lünser stellte ihre gute Form mit einem sehr gleichmäßigen Rennen unter Beweis und konnte sich über schnelle 44:52min. freuen. Herzliche Glückwünsche allen Platzierten!!!
- Kurz vor Ostern, am 20.03.08, fand der **Frühlings-Stundenlauf** in Königs Wusterhausen statt. Aus unserem Verein erreichte dort Stefan Lippold mit 15330m ein gutes Ergebnis. Herzliche Glückwünsche!!!
- Am 21.03.08 fand der beliebte **31.Fläminglauf in Wittenberg** mit 142 Läufern über 25km statt. Auch unser Verein stellte einen Starter, Andreas Schramm kam hier auf den 90.Platz in 2:08:45h und belegte in seiner Altersklasse M45 den 10.Platz.

- Eine kleine Gruppe unseres Vereins startete am 22.03.08 beim **62.Paderborner Osterlauf** bei leider sehr ungemütlichen Regenwetter und kühlen Temperaturen. Insgesamt 2500 Läufer gingen über 10km auf die überwiegend flache, abwechslungsreiche Runde. Auch die internationale Elite ging dort an den Start, der schnellste war bei den Männern Martin Pröll (28:37min.) und bei den Frauen siegte Peninah Arusei (31:33min.) vor Sabrina Mockenhaupt (31:57), mit im Rennen waren hier auch Ralf Vogel und Peter Rymarowicz, die sich wacker schlugen. Vor allem Ralf, der momentan Motivationsprobleme und wenig Lust zum Laufen hat, lief mit viel Freude und mit einem schnellen Endspurt nach 42:45min. durchs Ziel, damit konnte er Peter knapp auf die folgenden Plätze verweisen. Anja Sander lief gemeinsam mit ihrer mittlerweile schon fast 18-jährigen Tochter Pauline die 5km-Runde mit 812 Läufern, sie kamen gut gelaunt aber auch kaputt nach 30:47min. ins Ziel und konnten damit ihr Ziel unter 31min. locker erreichen. Insgesamt ist der Lauf sehr gut organisiert mit umfangreichem Rahmenprogramm mit vielen kleinen Preisen in der Starttüte, wie Schuhanzieher, Duschbad... und nach dem Lauf sogar kostenfreien Eintritt in der Schwimmoper, dem dortigen Schwimmbad mit Rutsche, Wellnessbereich und Außenbecken. Ein Besuch lohnt sich dort jedenfalls, vielleicht demnächst einmal wieder?
- Der **Wildparklauf in Potsdam** wurde am 29.03.08 mit 30 Läufern über 21km durchgeführt. Auf breiten Parkwegen ging es auf die abwechslungsreiche Runde, unter den Startern war auch Klaus Hoffmeister, der in 1:51:21h den 21.Platz belegte und sich so noch über den Sieg in der M50 freuen durfte. Herzliche Glückwünsche!!!
- Der nunmehr **35.Branitzer Parklauf** wurde mit 250 Läufern über 10km gestartet. Da der Lauf ein Wertungslauf des Fürst-Pückler-Cups war, musste natürlich auch Sylvia Kegel dabei sein, um ihren AK-Sieg des Vorjahres in dieser Wertung zu verteidigen. Auf der relativ einfachen und abwechslungsreichen Runde lief es für Sylvia nicht ganz wie gewünscht, aber über den 2.Platz der W45 in 47:28min. muss sie nun wirklich nicht traurig sein. Herzliche Glückwünsche für den 12.Platz bei den Frauen und den 76.Platz der Gesamtwertung.

- Der zweite Lauf des Berliner-Läufercups fand am 30.03.08 beim **22.Birkenwäldchenlauf** über 10km mit statt, dabei hatten die Läufer mit dem frühen Aufstehen zu kämpfen, wegen der Zeitumstellung und damit dem um eine Stunde verkürzten Nachtruhe. Auch gab es diesmal ein neues Meldebüro in einer anderen Schule, welches zwar weiter vom Start entfernt war, aber dafür bessere Möglichkeiten für Umkleide und Dusche bot. Bei angenehmen Frühlingswetter wurden die Organisatoren um Dietmar und Monika Liedtke förmlich überrannt von Läufern und konnten sich wie im Vorjahr über einen neuen Teilnehmerrekord von insgesamt 268 Startern freuen, auch über 10km gingen deutlich mehr Läufer an den Start als im Vorjahr, nämlich 219 (40 Läufer mehr als im Vorjahr!!!)!!! Auch die Läufer unseres Vereins freuten sich auf den Lauf, indem 14 RON HILL'er am Start waren, eine beachtliche Anzahl. Der Sieger lief schon nach 32:24min. ins Ziel, es war Fabian Borggreffe vom SCC Berlin. Schon auf dem 15.Platz erreichte Dirk Pätzig das Ziel nach schnellen 37:24min. auf der nicht einfach zu laufenden Strecke mit einigen Pfützen bzw. matschigen Untergrund, damit distanzierte er die Läufer seiner AK um fast zwei Minuten. Eine starke Zeit erreichte auch Katja Lünser im Duell mit Lutz Bester, die ihre Zeit von Falkensee nochmals um eine Minute verbessern konnte und in schnellen 44:01min. den 5.Platz bei den Frauen belegte, und damit bei der Siegerehrung der besten sechs geehrt werden konnte. Zufrieden sein konnte auch Bernd Holtkamp, der nur 4 Tage nach seiner Rückkehr aus dem warmen Teneriffa das Ziel nach 49:19min. erreichte.

Auto Klaus

Sondermodelle
Jahreswagen
Gebrauchtwagen
Kundendienst

14913 Jüterbog • Gewerbering 2 • Tel.: 03372 / 41 88-0

Ausschreibungen und Termine:

Datum	Zeit	Lauf	Strecken	Bemerkungen
19.04.	11:00	26.Pankower Frühlingslauf/ MT.16.4.	12,5km(BC)/ 5km	Schönholzer Heide
19.04.	13:00 17:20	Berlin-Brandenburg. Langstaffelmeisterschaften in Brandenburg	3x800m Frauen 3x1000m Männer	BRB; Quenzstadion Magdeburger Landstr.
19./ 20.04.	Ab 09:00	6.Spreewald-Marathon MT.09.04.	10/ 21/ 42km und Skating u. Radf.	Burg/ Spreewald verschied. Orte!!!
20.04.	10:00	28.Fontanelauf Rauhen MT.17.04.	15/ 30km	Schule, Rauhen
20.04.	10:30	5.Potsdamer Haveluferlauf	10km/ MT.18.04.	Pdm.; Berliner Str.67
26.04.	10:00 10:40	27.Lychener Seenlauf MT.21.04.	30,5km 8,5/15,5km(10:50)	Grundschule, Pannwitzallee, Hohenlychen
26.04.	15:00	25.Großräschener Lauf/ Oberschule	10/ 5km	Schule, W.-Pieck-Str.
26.04.	17:00	Langstreckentag des BSC MT.21.04.	1500/ 5000m	Hubertussportplatz
27.04.	09:20	11.Oberelbe Marathon Königsstein	42/ 21/ 10km	MT.16.04.08!!!
27.04.	09:00	Zittauer Gebirgslauf MT.26.04.	35/ 17/ 7,5km	Sportzentr. Olbersdorf
27.04.	10:00	RBB-Lauf MT.11.04.	14km/ Chiplauf	Glienicker Brücke
27.04.	10:00	Köpenicker Altstadtlauf MT.24.04.	10km	Müggelturm
01.05.	09:00	30. 100km Berlin-Staffel MT.24.04.	10x10000m	Mommsenstadion
01.05.	Ab 11:00	Lilli-Henoch-Sportfest MT.26.04.	100/ 200/ 800m Kugel/ Weit/ Hoch	Hubertussportplatz 800m: 15:45 Uhr
01.05.	14:00	30.Baaseelauf in Bad Freienwalde	12,5/ 25km	Jahnstadion; MT.26.04.
01.05.	14:00	Sachsenhaus. Gedenklauf MT.19.4.	7,5/ 15km 5x2km	TURM-Erlebniscity
01.05.- 04.05.		Läuferzehnkampf in Huttwil/ Schweiz	60m- 10000m	MT.31.03.08!!!
03.05.	10:00	Werbellinseelauf/ Altenhof MT.30.04.	27/ 10km	EJB Werbellinsee
03.05.	10:00	18.Inselllauf Töplitz MT.25.04.	21/ 6,7km	Stad. Neutöpitzer Str.
03.05.	10:00	2.Beeitzer Spargellauf Klaietow	60'/ 400m-Runde	Giindower Str.
03.05.	10:55	Kremmen läuft MT.30.04.	10/ 4,3km	Krem. OT Sommerfeld
04.05.	10:00	25km von Berlin/ Berlin läuft 25km	25/ 10km/ 5x5km	Olympiastadion
04.05.	10:00	3.Goitzsche Marathon	42/ 21/ 10km	MT.19.04.
04.05.	10:30	6.Potsdamer Frauenlauf MT.28.04.	10/ 5km	Volkspark; ehem. Buga
07.05.	19:00	Laufserie des TuS HSH 2.Lauf	30/ 60'	Stad. Hanns-Eisler-Str.
10.05.	10:00	26.Wuhletallauf (Stadion)	15km/ Berlin-Cup	Meldung nur vor Ort!!
10.05.	10:00	Roland-Lauf Perleberg MT.08.05.	20/ 13/ 6km	Parkplatz am Tierpark
11.05.	10:40	4.Stechlinseelauf MT.07.05.	15/ 8km	OT Neuglobsow
14.05.	18:30	Marzahner Läufercup 2.Lauf	30/ 60'	Allee d. Kosmonauten
21.06.	17:00	Kraker Mittsommernachtslauf	30,5km	MT .01.05.08/ 20,-Euro
17.05.	Ab 06:00	36.Guts Muths Rennsteiglauf	21/ 43/ 73km MT.21.04.08	Verschiedene Startorte
17.05.	16:15 18:00	25.AVON-Frauenlauf in Berlin	5km MT.02.05. 10km	Straße des 17.Juni
18.05.	10:00	23.Straßenlauf durch Frohnau	10km MT.12.05.	Sp.pl. Schönfließer Str.
24.05.	20:00	22.Straßennachtslauf Reinickendorf	10km/ MT. 17.05.	Senftenberger Ring
09.07.	19:20	7.Berliner Firmenlauf	6km	1.MT: 15.04.08!!

Ergebnisse:**22.Senziger Heidelauf am 09.03.08:**

Name	Km	Ergebnis	Zeit	Name	Km	Ergebnis	Zeit
Stefan Lippold	25	11./ 2.M40	1:45:08h	Andr. Schramm	5,5	11./ 1.M45	22:23min
Sylvia Kegel	8	39./ 1.W45 6.Frau	42:34min.	Dirk Pätzig	10	27./ 2.M50	37:57min
Dana Wolf	8	87./ 3.WHK 23.Frau	49:37min.	Tom Griepentr.	10	35./ 4.M45	38:15min
Ha-Jo Schulze	8	17./ 1.M65	39:16min.	Lutz Bester	10	98./ 5.M55	42:58min
				Helge Ziems	10	336.Platz 15.M65	1:00:28h

19.Lauf im Britzer Garten(1.Lauf Berlin-Cup):**19.Lauf der Sympathie Falkensee-Spandau am 16.03.08 über 10km (Netto/ Brutto):**

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Kati Kiele	254./12.WHK 34.Frau	42:47min 42:57min	Andreas Schramm BBM: 99./ 20.M45	207./ 40.M45	41:36min 41:45min
Katja Lünser	390./ 9.W30 54.Frau	44:52min 45:19min.	Dennis Knychala BBM: 142.Platz	420./ 36.M30	46:44min 47:33min
Dirk Pätzig BBM: 62./ 5.M50	99./ 5.M50	37:52min 37:56min.	Wolfgang Voigtländer	593./ 34.M55	49:54min 50:13min
Olaf Kretschmer	126./ 9.M50	39:35min 39:42min.			

62.Paderborner Osterlauf am 22.03.08 (Netto/ Brutto):

Name	Km	Ergebnis	Zeit	Name	Km	Ergebnis	Zeit
Anja Sander und Pauline	5	513./16.W40 11.W18 139./140.Frau	30:47min 31:05min.	Ralf Vogel	10	270.Platz 54.M40	42:45min 43:51min
Ilka Gomoll 5km: 25:35min	10	947./ 16.W35 105.Frau	50:31min 51:37min.	Pet. Rymarowicz	10	277.Platz 12.M50	42:54min 43:59min

22.Birkenwäldchenlauf am 30.03.08 über 10km – 2.Lauf des Berlin- Cup 2008):

Name	Ergebnis	Zeit	Name	Ergebnis	Zeit
Katja Lünser	70./ 1.W30 5.Frau	44:01min	Uwe Mohr	34./ 4.M50	40:17min.
Ilka Gomoll	105./ 1.W35 8.Frau	47:30min.	Peter Rymarowicz	55./ 7.M50	42:35min.
Christine Sittke	137./ 6.W45 18.Frau	51:29min.	Lutz Bester	71./ 5.M55	44:11min.
Dirk Pätzig	15./ 1.M50	37:31min	Steffen Lüder	88./ 13.M40	45:35min.
Tom Griepentrog	26./ 4.M45	39:17min.	Egbert Jakubzick	102./ 12.M50	47:17min.
			Knuth Triebe	106./ 8.M55	47:37min.
			Bernd Holtkamp	125./ 4.M70	49:19min.
			Wolfg. Voigtländer	127./ 9.M55	49:37min.
			Helge Ziems	202./ 12.M65	1:01:27h

Sport – line GmbH

Sportartikelhandel und Service
Sportsponsoring

Storkower Straße 147
10407 Berlin
Telefon: 030 / 4 23 29 73
Telefax: 030 / 42 85 96 07

Wolfgang Augsten

Allianz 

Hauptvertretung
Allianz Versicherungs-Aktiengesellschaft

John-Scheib-Strasse 36
10407 Berlin
Tel./Fax (0 30) 424 95 10

Bürozeiten:
Mo. u. Mi. 10-13 Uhr
Di. u. Do. 10-13 Uhr
15-18 Uhr
und nach Vereinbarung

Privat: Kollwitzstraße 48
10405 Berlin
Telefon (0 30) 4 41 22 14
Funk: 01 72/3 10 23 50

LAUFZEIT

DAS MONATSMAGAZIN FÜR ALLE FREUNDE DES LAUFENS

Wolfgang Weising
Chefredakteur

LAUFZEIT Verlags GmbH
Danziger Straße 219
D-10407 Berlin
Telefon: +49 (0)30 423 50 66
Telefax: +49 (0)30 424 17 17
Mobil: +49 (0)172 391 55 02
E-Mail: w.weising@laufzeit.de

www.laufzeit.de

Holz- und Bautenschutz

Björn Dittrich

Matenzelle 19
13053 Berlin

Tel.: 030/9296320 Fax: 030/96082942 Mobil 01777296320

eu- und Gebrauchtwagen

A.S. Autovermietung



Ihr Partner an 9
Standorten in Berlin
und Brandenburg.

KOCH
AUTOMOBILE AG
www.koch-automobile-ag.de

☎ 0 30-54 99 88-88

A.S. Autovermietung Koch GmbH

In den Autohäusern der Koch Automobile AG

• PKW (Sportwagen, Kombis, u.a.)
• 7-9 Sitzer (Vans, Busse) • Transporter



Redaktion und Auswahl der Beiträge (außer Laufberichte) und
Ergebniszusammenstellung erfolgt durch:
Ilka Gomoll, Pressewart des LC RON-HILL Berlin
Ein Anspruch auf Vollständigkeit wird im Infoblatt nicht garantiert.
Nachdruck und Kopieren ist nicht statthaft.
Erscheinungsweise erfolgt monatlich!

Fachbeitrag :

Das Neueste aus der Staffelnwelt (Männer):

Wie versprochen heute ein Zwischenstand zu den geplanten Staffeln:

Kienbaum ist gelaufen, BBM in Brandenburg M50 steht fest (Uwe Mohr, Olaf Kretschmar, Dirk Pätzig).

Viel getan hat sich bzgl. Tiergarten (4.6.) und Zielona Gora – Cottbus (12.7.):

Staffel, Termin, Ort	Organisation	Ziel, AK	Teilnehmer
4.6.-Tiergarten 5 x 5, 18:30	Helmut Huber, Dirk Pätzig	Superoldies (ab M 50)	Zwei Mannschaften: Helmut Huber, Dirk Pätzig, Heinz Lachmann, Achim Schulze, Lutz Bester, Peter Budraß, Robert Pottkämper, Peter Rym., Ecki Broy, Wolfgang Voigtländer, Ersatz: Knuth Triebe
	Dennis Knychala	unter 50	Tom Griepentrog, Andreas Schramm, Bodo Matthes, Rödger Henry, Dennis Knychala Ersatz: Jörg Möhring
	Ilka Gomoll	Frauen, 2 Mann- schaften	Ilka, Sylvia Kegel und Jacobs, Kati Kiele, Katja?, Birgitt Uhlig, Ricarda, Uta Kaske?, Karin Jacobi?, Carmen? Specki?
12.7.-Zielona Gora Start: 9:00	Dirk Pätzig	schnell	Sylvia Jacobs, Tom Griepentrog, Ralf Vogel, Andreas Hein, Dirk Pätzig
	Bodo Matthes	2. Mannschaft	Uwe Mohr, Olaf Kretschmer, Bodo Matthes, Dietmar Höfer, Elsbieta
	Gerald Pieglar	3. Mannschaft	Gerald Pieglar, Erhard Bader, Knuth Triebe, Jürgen Busch
	Ilka Gomoll	Frauen	Ilka, Kati Kiele, Ricarda Bäcker, Birgitt Uhlig?, Christine Sittek?
30.8. Potsdam 5 x 5, 19:30	Dirk Pätzig	Tradition	Andreas Schramm, Andreas Hein, Rötger Henry, Olaf Kretschmar, Dirk Pätzig
Marathonstaffel SCC Grunewald			
HM Mannschaft Britz (6 Läufer)	Dirk Pätzig	schnell	Stefan Lippold, Andreas Hein, Dirk Pätzig,

Die Mannschaften der Superoldies für den Tiergarten werden zeitnah zusammengestellt, hoffentlich kommen keine Verletzungen dazwischen.

Für Zielona Gora – Cottbus fehlen für die dritte Mannschaft und die Frauen noch Läufer bzw. Läuferinnen, also ran an die Bouletten.

Ich möchte nochmals daran erinnern, dass jedem Vereinsmitglied die Organisation von Staffeln offen steht. Es gibt neben den genannten noch viele schöne Möglichkeiten.

Dirk